

## **BOLALARNING TELEFON VA GADJETLARDAN FOYDALANISHI HAMDA UNING YOSHGA DOIR PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Andijon viloyati Qo`rg`ontepa tumani

5-ixtisoslashtirilgan davlat umumiy o`rata ta`lim maktabi psixologi

**Xumora Mamadaliyeva**

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada bolalarning telefon va gadjetlardan foydalanishining yoshga doir psixologik xususiyatlari, ularning bilish jarayonlari, emotsional holati, ijtimoiy rivojlanishi va ta'lim faoliyatiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, turli yosh bosqichlarida gadjetlardan foydalanishning ijobiy va salbiy jihatlari hamda ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** gadjet, smartfon, internet, psixologik rivojlanish, diqqat, xotira, o'smirlik davri, raqamli texnologiyalar, internet qaramligi, ta'lim.

### **Kirish**

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida telefon, planshet va boshqa elektron qurilmalar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida smartfonlardan foydalanish darajasi yildan-yilga ortib bormoqda. Bugungi kunda ko'plab bolalar kundalik faoliyatining muhim qismini telefon va internet bilan bog'liq holda o'tkazmoqda.

Raqamli texnologiyalar ta'lim olish, axborot izlash, muloqot qilish va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish imkoniyatlarini yaratadi. Shu bilan birga, gadjetlardan me'yoridan ortiq foydalanish bolaning jismoniy va psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli mazkur masalani yosh davrlari psixologiyasi nuqtayi nazaridan o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda bolalarning raqamli muhitga moslashuvi, internet qaramligi, diqqat va xotira jarayonlaridagi o'zgarishlar alohida tadqiq etilmoqda.

Chunki bolalik davrida shakllangan odatlar keyingi rivojlanish bosqichlarida ham saqlanib qolishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda gadjetlardan foydalanishning psixologik jihatlari

Maktabgacha yosh bolaning psixik rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bola atrofdagi olamni bevosita kuzatish, predmetlar bilan harakat qilish va kattalar bilan muloqot qilish orqali o'rganadi.

So'nggi yillarda ayrim ota-onalar bolani tinchlantirish yoki vaqtini band qilish maqsadida telefondan foydalanishga ruxsat bermoqdalar. Natijada ayrim bolalarda nutq rivojlanishining sustlashishi, diqqatning tez chalg'ishi hamda jonli muloqotga bo'lgan ehtiyojning kamayishi kuzatilmoqda.

Psixologlarning ta'kidlashicha, maktabgacha yoshdagi bolalarda ekran oldida uzoq vaqt qolish tasavvur va ijodkorlikning rivojlanishiga ham salbiy ta'sir qilishi mumkin. Chunki tayyor tasvir va videolar bolaning mustaqil fikrlashi va fantaziyasini cheklaydi.

Biroq yoshga mos tanlangan ta'limiy ilovalar va rivojlantiruvchi o'yinlar bolalarning ranglarni ajratishi, shakllarni tanishi, eslab qolish va mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Demak, muammo gadjetning o'zida emas, balki undan foydalanish me'yori va mazmunida hisoblanadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda gadjetlardan foydalanish xususiyatlari

Kichik maktab yoshida o'quv faoliyati yetakchi faoliyatga aylanadi. Shu sababli telefon va internetdan foydalanish o'quv jarayoni bilan chambarchas bog'lanadi.

Elektron darsliklar, onlayn platformalar va ta'limiy dasturlar o'quvchilarning bilimlarini kengaytirish imkonini beradi. O'quvchilar kerakli ma'lumotlarni tez topish, masofaviy ta'lim resurslaridan foydalanish va mustaqil ta'lim olish ko'nikmalarini egallaydilar.

Biroq amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, kompyuter o'yinlari va ko'ngilochar kontentga ortiqcha qiziqish o'quv motivatsiyasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Ayrim o'quvchilarda dars vaqtida diqqatning tez chalg'ishi, topshiriqlarni bajarishda sustkashlik va kitob o'qishga qiziqishning kamayishi kuzatiladi.

Maktab psixologi faoliyatida telefon o'yinlariga haddan tashqari berilgan o'quvchilarda asabiylik, sabrsizlik va hissiy boshqaruvdagi qiyinchiliklar ham uchrab turadi. Bu holat o'quvchining sinf jamoasiga moslashuviga ham ta'sir qilishi mumkin.

O'smirlik davrida gadjetlardan foydalanishning o'ziga xos jihatlari

O'smirlik davri shaxsning o'zligini anglash, mustaqillikka intilish va tengdoshlar bilan munosabatlarning faollashuvi bilan tavsiflanadi. Shu sababli internet va ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotida muhim o'rin egallaydi.

Ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot qilish, yangi bilimlarni o'zlashtirish va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish imkoniyatlari mavjud. O'smirlar turli fanlar bo'yicha videodarslar ko'rishi, xorijiy tillarni o'rganishi va dunyoqarashini kengaytirishi mumkin.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish ayrim salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Jumladan, virtual muloqotning ortishi real hayotdagi muloqotning qisqarishiga, uyqu rejimining buzilishiga va emotsional qaramlikka sabab bo'ladi.

Ba'zi hollarda o'smirlar internetdagi ma'lumotlarni tanqidiy tahlil qilmasdan qabul qiladilar. Bu esa ularning ruhiy holati va xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin

Gadgetlardan foydalanishning ijobiy jihatlari

Telefon va gadgetlardan oqilona foydalanilganda quyidagi ijobiy natijalar kuzatiladi:

- axborotga tezkor ega bo'lish;
- mustaqil ta'lim olish imkoniyatining kengayishi;
- zamonaviy texnologiyalar bilan ishlash ko'nikmalarining rivojlanishi;

- xorijiy tillarni o'rganishga yordam berishi;
- ijodiy va intellektual salohiyatni rivojlantirishi;
- masofaviy ta'lim imkoniyatlaridan foydalanish.

Gadjetlardan me'yoridan ortiq foydalanishning salbiy oqibatlari

tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar quyidagi muammolarni ko'rsatmoqda:

- diqqatning pasayishi;
- xotira faoliyatining susayishi;
- uyqu buzilishlari;
- jismoniy faollikning kamayishi;
- internet va o'yinlarga qaramlik;
- asabiylik va hissiy zo'riqish;
- oilaviy muloqotning qisqarishi;
- o'qishga qiziqishning pasayishi.

Tavsiyalar

Bolalarda gadjetlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish uchun:

1. Telefon va internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish.
2. Yoshga mos kontent tanlash.
3. Ota-onalar tomonidan muntazam nazoratni yo'lga qo'yish.
4. Sport va ijodiy mashg'ulotlarga keng jalb qilish.
5. Oilada jonli muloqot muhitini yaratish.
6. Uyqudan oldin telefondan foydalanishni cheklash.

7. Internet xavfsizligi qoidalarini tushuntirish.

## **Xulosa**

Telefon va gadjetlar zamonaviy jamiyatning muhim texnologik vositalaridan biri hisoblanadi. Ular bolalarning bilim olish, axborotga ega bo'lish va dunyoqarashini kengaytirish imkoniyatlarini oshiradi. Biroq ulardan me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish psixologik rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi asosida bolalarda raqamli madaniyatni shakllantirish hamda gadjetlardan oqilona foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi.

## **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya.
3. Nishonova Z.T. Bolalar psixologiyasi.
4. Karimova V.M. Oila psixologiyasi.
5. Haydarov F.I. Pedagogik psixologiya.
6. To'laganova G.K. Rivojlanish psixologiyasi.
7. Ta'limda axborot texnologiyalaridan foydalanish bo'yicha metodik qo'llanmalar.
8. Bolalar va o'smirlar psixologiyasiga oid ilmiy maqolalar.
9. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar bo'yicha ilmiy manbalar.
10. Psixologik xizmat faoliyatiga oid me'yoriy hujjatlar.